

## **AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS**

L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant. Elles sont l'occasion d'explorer, de s'exprimer, d'agir dans des environnements familiers, puis, progressivement, plus inhabituels. Elles permettent de se situer dans l'espace.

L'enfant découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés, et à fournir des efforts tout en modulant son énergie. Il exprime ce qu'il ressent, nomme les activités et les objets manipulés ou utilisés, dit ce qu'il a envie de faire,

Les enseignants veillent à proposer des situations et des activités renouvelées d'année en année, de complexité progressive ; ils s'attachent à ce que les enfants aient assez de pratique pour progresser et leur font prendre conscience des nouvelles possibilités acquises.

**Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées** dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des

déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...), des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou des projections et réceptions d'objets (lancer, recevoir). Des jeux de balle, des jeux d'opposition, des jeux d'adresse viennent compléter ces activités. Les enfants coordonnent des actions et les enchaînent. Ils adaptent leur conduite motrice en vue de l'efficacité et de la précision du geste.

**Par la pratique d'activités qui comportent des règles**, ils développent leurs capacités d'adaptation et de coopération, ils comprennent et acceptent l'intérêt et les contraintes des situations collectives.

**Les activités d'expression à visée artistique** que sont les rondes, les jeux dansés, le mime, la danse permettent tout à la fois l'expression par un geste maîtrisé et le développement de l'imagination.

Grâce aux diverses activités, les enfants acquièrent **une image orientée de leur propre corps**. Ils distinguent ce qui est : devant, derrière, au-dessus, au-dessous, puis à droite et à gauche, loin et près. Ils apprennent à suivre des parcours élaborés par l'enseignant ou proposés par eux ; ils verbalisent et représentent ces déplacements.

### **À la fin de l'école maternelle l'enfant est capable de :**

- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés ;
- coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ; accepter les contraintes collectives ;
- s'exprimer sur un rythme musical ou non, avec un engin ou non ; exprimer des sentiments et des émotions par le geste et le déplacement ;
- se repérer et se déplacer dans l'espace ;
- décrire ou représenter un parcours simple.

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé.

La pratique des activités est organisée sur les deux années du cycle en exploitant les ressources locales.

**Réaliser une performance mesurée** (en distance, en temps) :

- Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin et haut, lancer loin.
- Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres.

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

- Activités d'escalade : grimper jusqu'à 3 m et redescendre (mur équipé).
- Activités aquatiques et natation : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.

- Activités de roule et glisse : réaliser un parcours simple en roller ou en vélo.
- Activités d'orientation : retrouver quelques balises dans un milieu connu.

**S'opposer individuellement et collectivement**

- Jeux de lutte : agir sur son adversaire au sol pour l'immobiliser.
- Jeux de raquettes : faire quelques échanges.
- Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

**Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique**

- Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.
- Activités gymniques : réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions "acrobatiques" sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).

**À la fin du CE1 l'élève est capable de :**

- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer, nager et réaliser une performance mesurée ;
- adapter ses déplacements et ses efforts à la nature des activités effectuées et de l'environnement ;
- s'engager dans un jeu collectif en en respectant les règles ;
- s'exprimer par des actions à visée artistique, esthétique ;
- coopérer avec, écouter et respecter les autres.

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).

La pratique des activités est organisée sur les deux années du cycle en exploitant les ressources locales.

**Réaliser une performance mesurée** (en distance, en temps)

- Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin.
- Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres.

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

- Activités d'escalade : grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).
- Activités aquatiques et natation : plonger, s'immerger, se déplacer

sous l'eau, se laisser flotter.

- Activités de rouler et glisse : réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski.
- Activités d'orientation : Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte.

**S'opposer individuellement et collectivement**

- Jeux de lutte : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.
- Jeux de raquettes : marquer des points dans un match à deux.
- Jeux sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...) : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

**Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique**

- Danse : construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments et pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers.
- Activités gymniques : construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).

**À la fin du CM2 les élèves sont capables de :**

- réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation ;
- se déplacer en s'adaptant à l'environnement ;
- respecter les autres et les règles dans un affrontement sportif individuel ou collectif ; coopérer ;
- inventer et réaliser des chorégraphies, des enchaînements, à visée artistique, esthétique ou expressive.